المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتربية والتعليم منطقة تبوك

المدرسة /المتوسطة الثالثة أبناء /بنات

وزارة التعليم
Ministry of Education

المتوسطة الثالثة أبناء – بنات

برنامج تطوير المدارس

التفرد – المعيار (١)- المؤشر(٢)- الشاهد(٢)



المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك
وحدة تطوير المدارس (بنات)
المتوسطه الثالثه ابناء

وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

برنامج تطوير المدارس

توثيق برنامج / مشروع في الخطة التشغيلية
(يخصص لكل برنامج/مشروع نموذج للتوثيق خاص به)

١ _ معلومات عامة عن البرنامج /المشروع : الهدف العام/ تفعيل الشراكة بين المدرسة والمجتمع المحلي

اسم البرنامج /المشروع : اللقاءات الشهرية .	
الجهة المنفذة : المتوسطة الثالثة أبناء بنات	اسم الجهة:المتوسطة الثالثة أبناء بنات
اسم المسؤول المباشر عن المشروع /البرنامج : قائد المدرسة/ مريم حضيري مثور العنزي وكيلة الشوؤن الطلاب: فاطمة سالم الحويطي	

٢ _ أهداف البرنامج / المشروع :

الأهداف الخاصة بالبرنامج /المشروع	مؤشرات تحقيق البرنامج /المشروع
١-التوسع في البرامج التوعوية بنسبة ٥٠% بما يحقق تجسير العلاقة بين المدرسة والمجتمع المحلي.	مجتمع محلي على علم ودراية بما يحيط به قادر على حماية افرادة ١-زيادة عدد المستفيدين من تفعيل المناسبات الشهرية. ٢-نوع المواد الإثرائية المقدمة أثناء اللقاءات الشهرية ٣-مشاركة ١٠% من أمهات الطالبات وتفاعلهم في المناسبات الشهرية. ٤-تكريم الأمهات المتفاعلات. ٥-عدد الأمهات المشاركات في اللقاءات الشهرية.



٣_علاقته بأهداف الخطة التشغيلية لإدارة التربية والتعليم بالمنطقة :

أهداف الخطة التشغيلية	علاقته بأهداف الخطة التشغيلية لإدارة التربية والتعليم
الهدف العام المنتمي إليه البرنامج /المشروع	√□ ورد في الخطة التشغيلية لإدارة التربية والتعليم رقم الهدف ( ) □ لم يرد في الخطة العامة للوزارة. □ لم يتم الإطلاع.
الهدف / الأهداف التفصيلية :	√□ ورد في الخطة التشغيلية لإدارة التربية والتعليم رقم الهدف ( ) □ لم يرد في الخطة العامة للوزارة. □ لم يتم الإطلاع.

٤. وصف البرنامج / المشروع ومخرجاته:

وصف البرنامج/ المشروع	الوقت المتوقع للانتهاء من البرنامج /المشروع	المخرج النهائي المتوقع للبرنامج /للمشروع
١- هو عبارة عن لقاءات شهرية منظمة تحوي برامج توعوية متنوعة من خلال عروض إلكترونية وعروض ورقية وكذلك أقامة ورش عمل مع الامهات المشاركات أقامة ندوات ومحاضرات . ٢- اعداد عدد من المطويات والنشرات التوعوية لتوزيعها أثناء اللقاء . ٣- الاستعانة بأخصائيات متخصصات حسب نوع البرنامج المقدم.	الاسبوع الثاني من كل شهر	مجتمع محلي على علم ودراية بما يحيط به قادر على حماية افرادة: ١-زيادة عدد المستفيدين من تفعيل المناسبات الشهرية. ٢-نوع المواد الإثرائية المقدمة أثناء اللقاءات الشهرية. ٣-مشاركة ١٠% من أمهات الطالبات وتفاعلهم في المناسبات الشهرية. ٤-تكريم الأمهات المتفاعلات. ٥-عدد الأمهات المشاركات في اللقاءات الشهرية.



٥. التكلفة التقديرية للبرنامج : (وسيلة توفير كلفة البرنامج / المشروع):

□ لا يحتاج إلى تكلفة مالية .

√□ يحتاج إلى تكلفة مالية .

معتمد في الميزانية	يحتاج إلى مصدر مالي (غير معتمد في الميزانية)		
	تمويل ذاتي	تمويل خارجي	
		المبلغ	المصدر / الجهة المانحة
ميزانية الدعم			
المجموع : ٢٥٠٠ + ٢٥٠٠ تكريم = ٥٠٠٠ريال	المجموع : ٥٠٠٠ريال	المجموع :	



٦. مكونات البرنامج / المشروع (مراحله) :

المرحلة	وقت التنفيذ		المخرجات أو النواتج المتوقعة للمرحلة
	من	إلى	
الأولى	٢٠/ ١٢ /١٤٣٥هـ	١٥/ ٣ /١٤٣٦هـ	١- تجهيز مكان اللقاءات الشهرية بشكل دائم. ٢- تجهيز المواد الإثرائية الالكترونية والورقية.

٧. خطوات تنفيذ المرحلة الأولى (الإعداد للمشروع)

الخطوة الأولى	تحديد أسرة البرنامج ووضع الخطة الأساسية وتحديد الموضوعات التي سيتم تنفيذها.
الخطوة الثانية	تجهيز المسرح بشكل قاعة منظمة تساعد على إقامة ورش عمل حوارية.
الخطوة الثالثة	تجهيز وإصدار المواد الإثرائية الالكترونية والورقية.
الخطوة الرابعة	عمل جدول زمني لهذه المناسبات قبل وبعد الاختبارات الشهرية.



تابع/مكونات البرنامج / المشروع (مراحله) (تنفيذ المشروع)

المرحلة	وقت التنفيذ		المخرجات أو النواتج المتوقعة للمرحلة
	من	إلى	
الثانية	١٥/ ٣ /١٤٣٦هـ	١٥/ ٧/ ١٤٣٦هـ	١عقد ورشة عمل منظمة من خلال عروض بروجك تر. ٣- استدعاء أخصائية اجتماعية لعمل حوار علمي مع الأمهات المشاركات.

تابع / خطوات تنفيذ المرحلة الثانية :

الخطوة الأولى	أعداد بطاقة دعوة للأخصائية بعد اخذ الاذن
الخطوة الثانية	إرسال خطاب للمستشفى العسكري. اعداد بطاقات دعوة للامهات لشريحة اكثر من اربعين ام
الخطوة الثالثة	الاجتماع بأمهات الطالبات ومناقشة قضيتين في كل لقاء وعرض بروجك تر منظم لمادة إثرائي قوية .
الخطوة الرابعة	تكريم الطالبات والامهات المتفاعلات في هذا اللقاء

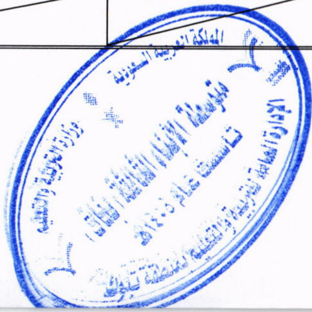




٨.فريق العمل المشارك في البرنامج /المشروع :

المشاركون (داخل المدرسة / الإدارة)			المشاركون (خارج الإدارة)		
الاسم	الوظيفة	المهمة	الاسم	الوظيفة	المهمة
مريم حضيري مثور العنزي	قائدة المدرسة	الإشراف العام على البرنامج			
فاطمة سلامة الحويطي	وكيلة شؤون طالبات	وضع الخطة والإعداد للبرنامج			
حصة السلمي	قائدة المشروع	١ ـالمشاركة والمتابعة وحضور الاجتماعات			
هياء العنزي	معلمة	وعرض المرئيات والقضايا.			
دلال العطوي	معلمة	٢ ـإلقاء المحاضرات.			
شيخة العنزي	معلمة	٤ ـعروض بروجك تر.			
زينة الشهري	معلمة	٥ ـ إصدار النشرات.			
امل اليازجي	معلمة				
ايمان الشامان	معلمة				
ايمان المالكي	معلمة				
فاطمة سرور	معلمة				
فوزية البلوي	معلمة				
ايناس ابو حمود	معلمة				
نهى الشهري	معلمة				
فاطمة العطوي	معلمة				

. الجهات المساندة في تنفيذ البرنامج /المشروع :



الجهات المشاركة (داخل المدرسة / الإدارة)	المهام المطلوبة	الجهات المشاركة (خارج الإدارة)	المهام المطلوبة

المسئول المباشر
الاسم :
التوقيع :
التاريخ :



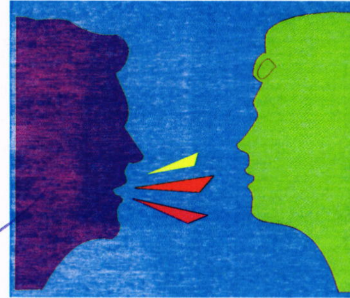


المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك
مدرسة متوسط الأبناء الثالثة بنات و الأولى كبيرات

تابع شاهد ١

اللقاءات الشهرية





إعداد المعلمة : أمل اليازجي

يها الذين ءامنوا أنفقوا
مما رزقنكم من قبل أن يأتي يوم لا بيع فيه ولا خلة ولا
شفعة والكفرون هم الظلمون ﴿٢٥٤﴾ الله لا إله إلا هو
الحي القيوم لا تأخذه سنة ولا نوم له ما في السموت وما
في الأرض من ذا الذي يشفع عنده إلا بإذنه يعلم ما بين
أيديهم وما خلفهم ولا يحيطون بشيء من علمه إلا بما
شاء وسع كرسيه السموت والأرض ولا يئوده حفظهما
وهو العلي العظيم ﴿٢٥٥﴾ لا إكراه في الدين قد تبين
الغي فمن يكفر بالطغوت
سك بالعروة





بالورد

نرحب فيك هلا ويامرحبا وحياك الله

فرحين بانضمامك إلينا

نتمنى ان نراك تتلألئ بشعاعك بيننا

وان يفوح شذى ورودك معنا

وان تفوح رائحة قلمك العطر

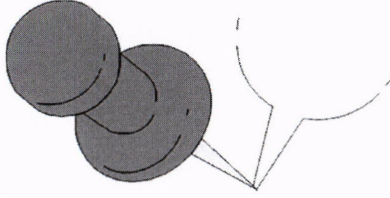
وان تفيد وتستفيد وتستمتع معنا هنا

ولك مني أجمل وارق التحايا واعطرها





ما هي التغذية السليمة؟



يقصد بالتغذية السليمة تناول الأغذية بالكمية والنوعية المناسبة لعمرك وحالتك الفسيولوجية بحيث يحصل الجسم على جميع احتياجاته من العناصر الغذائية وذلك للوقاية من الإصابة بالأمراض والتمتع بالصحة والعافية.

ولا يكفي أن تتناول الغذاء الصحي لكي تحافظ على صحتك بل يجب عليك أن تهتم بنمط حياتك من ناحية تجنب السلوكيات غير الصحية وممارسة النشاط البدني فالتغذية جزء مهم من الحياة الصحية ولكنها ليست كل شيء فهناك بعض الأمور التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار في حياتك اليومية



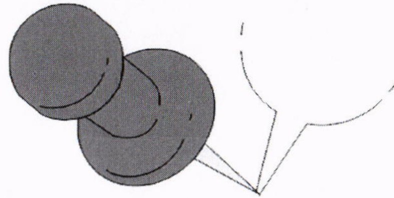
وجبة الإفطار

إن عدم الانتظام في تناول الوجبات أو عدم تناولها بخاصة وجبة الفطور يؤدي إلى صعوبة في الحصول على العناصر الغذائية الأساسية كما أنها تجعلك تشعر بالجوع وبالتالي تتناول كميات أكبر من الغذاء في الوجبة التالية، استمتع بغذائك لا تستثني أي نوع تحبه من الأغذية ولكن بكميات معتدلة واحرص على ان يكون فطورك صحي وكامل

إن الشخص البالغ يحتاج على الأقل إلى لتر ونصف من السوائل في اليوم في الجو المعتدل وتزداد هذه الكمية وقد تصل إلى الضعف أو أكثر في الأجواء الحارة والرطبة، أو إذا كنت تمارس الرياضة بشكل مكثف .الماء أسهل أنواع السوائل وأسرعها امتصاصا وهو لا يسبب السمنة ويمكن تناوله في أي وقت وهذا بالإضافة إلى أن الشاي وعصائر الفاكهة والحليب والبن والشوربة توفر كميات كبيرة من السوائل.



تناول أنواع مختلفة من الطعام؟

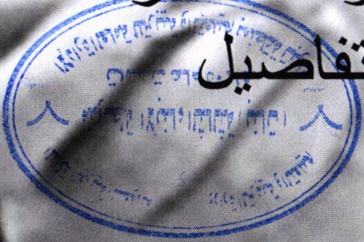




إن جسم الإنسان يحتاج إلى أكثر من ٤٠ عنصر غذائيا للمحافظة على الصحة ومقاومة الأمراض ولا يوجد غذاء يحتوي على هذه العناصر لذا فمن المهم أن تتناول أنواع متعددة من الأغذية لكي تضمن الحصول على هذه المغذيات وهذا يجب أن يتم خلال اليوم فمثلا يمكن أن تتناول أنواع معينة من الأغذية في وجبة الفطور وأخرى في وجبة الغذاء وأخرى في وجبة العشاء هذا ناهيك عن الأكل بين الوجبات وفي اليوم التالي يمكن أن تستكمل الأغذية التي لم تتناولها في اليوم الأول فمثلا إذا تناولت اللحم في اليوم الأول تستطيع تناول السمك في اليوم الثاني وهذا ينطبق على بقية الأغذية مثل منتجات الألبان والخضروات والفواكه والبقوليات وغيرها بحيث تتناوب تناولها خلال الأسبوع



شابة وجذابة على الدوام! إنه حلم كل امرأة ومع ظهور أول خط للتجاعيد على وجهها، تدرك مدى أهمية الاعتناء بصحتها ومظهرها وهنا، لا يهم العمر أبداً، المهم فقط هو الظهور بأبهى حلة وأحلى طلة، مهما كان الثمن. الشباب الدائم الحقيقي هو الجمال الداخلي الذي ينعكس على جمالك الخارجي، فإذا اعتنيت بنفسك من الداخل، فأنت تلقائياً تعتنين بجمالك الخارجي. وسرعان ما تلاحظين الإطلالة البهية تزداد تألقاً، والعيون بريقاً.فقط استمتعي بتناول كلّ العناصر الغذائية اللازمة من خلال نظام غذائي متنوّع، وتناول السوائل مثل الماء والعصائر الطازجة التي ترطّب بشرتك وتحافظ على نداوتها ونعومتها، كما تحافظ على لمعان شعرك وحيويته وطبعاً قوّة الأظافر. ومن المعروف جيداً، أن هذه الأشياء البسيطة هي من أهم تفاصيل الجمال عند المرأة.



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
المدرسة المتوسطة الثالثة أبناء

وزارة التعليم
Ministry of Education

الآثار السلبية للأجهزة الذكية

إعداد المعلمة
فاطمة سرور



ما هي الأجهزة الذكية ؟

الهواتف هي أداة تواصل لنقل الصوت.هذا التعريف المبسط يكاد لايفي الهاتف في هذه الأيام تعريفه، وقد يسخر منه البعض حيث لم تعد الهواتف أداة لنقل الصوت فقط كما كانت بالسابق ولم تعد الفكرة في كونها محمولة أيضاً. بالواقع فإن التكنولوجيا في تطور متزايد وسريع ومما لا يخفى على أحد أن مواكبة التكنولوجيا أمر صعب لسرعة التغيرات والتطوارت الحاصلة في مجال الهواتف القالة تحديدا حيث يتنافس في هذا المجال العديد من الشركات التي تملك رؤوس أموال قد لا تملكها بعض الدول الفقيرة بهدف التطوير والوصول الى ما هو أفضل دائما ومواكبة التطور والقدرة على المنافسة في وسط سوق مليء بالعباقرة والمخترعين. ولما كان الهاتف النقال في بداياته كبير الحجم وصغير الشاشة والسعة التخزينية وقليل الأمكانيات ولا يوجد به كاميرا وعمر البطارية فيه قليل أيضاً (نظراً الى التكنولوجيا المستخدمة في صناعة البطاريات حينها). وكانت برمجته تتم على نفس الشريحة الخاصة به ويقوم بتخزين عدد محدد من الرسائل والأسماء والصور على نفس الشريحة ولا يقوم الهاتف بأي دور برمجي رئيسي من هذه الأمور.ولكن ومع تطور العلم أدخلت شركات صناعة الهواتف النقالة هذه الصناعة في عصر جميل أصبح فيه الهاتف يمثل كمبيوتراً صغيرا يحتوي ويتكون من جزئين رئيسيين جزء مادي (هاردوير) وأخر برمجي (سوفتوير) وهو يشبه في هذا التكوين جهاز الكمبيوتر الذي يتكون أيضاً من هاردوير وسوفتوير. وتختلف هاتين الجزئيتين حسب الشركة الصانعة ولكن معظم الشركات توحدت على نفس المفهوم حيث أصبح الجانب البرمجي هو من يتحكم ومن يتيح للمستخدم الكثير من المزايا والخصائص، فأصبح بأمكان المستخدم تحميل البرامج المختلفة كما ويمكن لأي مبرمج متمرس عمل برنامج خاص به ثم طرحه على متاجر بيع البرامج الخاصة لكل شركة وأصبحت ميزات الهاتف أكثر مرونه فتنافست الشركات في ادراج الكاميرات الأمامية والخلفية ليتسنى للمستخدمين التصوير واستخدام تكنولوجيا مكالمات الفيديو. وأيضاً اصبح بالأمكان الاتصال بالانترنت بكل سهولة وتحميل برامج مختلفة للتصفح عبر الانترنت واستخدام شبكات الانترنت الخاصة بالكمبيوترات للإتصال بالانترنت فضلاً عن أمكانية الاتصال من خلال نفس المزود. وأيضاً امكانية تحميل برامج تصفح

الملفات المختلفة كملفات برنامج الأوفيس الخاص بشركة مايكروسوفت وبرامج الأكروبات ريدر وغيرها. ولا ننسى- برامج الترفيه والألعاب وبرامج التعليم الخاصة بالأطفال والكبار والبرامج الموسيقية وتعليم الطبخ وغيرها. ومن مميزات هذه الهواتف الذكية شاشات اللمس المتطورة والكبيرة والتي اتاحت سهولة كبيرة في التعامل معها. ومما لا يخفى على أحد مدى التواصل الذي وفرته هذه الأجهزة من خلال تواصلها بالإنترنت وخصوصا مع ظهور برامج شبكات التواصل الاجتماعي وما لها من أثر في تقريب المسافات وتقليل التكلفة بشكل كبير خصوصاً مع انخفاض اسعار تكلفة الأنترنت. الهواتف الذكية والتي استمدت اسمها من كونها تشبه الى حد كبير الكمبيوترات والتي تعمل الى حد كبير أيضاً نفس عملها ادت الى نقلة نوعية في طرق الاتصال، ولكن وكما هو الحال في جميع وسائل الراحة المتوفرة فإن لكل نجاح ضريبة، وضريبة هذه الأجهزة في مضارها المعروفة وما تصدره من اشعاعات تؤثر على الجميع وتؤدي الى حدوث ألم و وجع رأس مستمر وكذلك تشنجات عضلات الأصابع والرقبة وتأثر الأعين بالإشعاعات الصادرة منها وغيرها. وهناك مشاكل اجتماعية تسببها هذه الهواتف تكمن في حدوث حالة من العزلة مع الأجهزة وعدم تواصل الأشخاص مع بعضهم كما في السابق قبل وجود هذه التكنولوجيا الجميلة.



ما هي أضرار الأجهزة الذكية على صحة الإنسان ؟

مع انتشار الهواتف الذكية برزت مخاوف من مخاطر صحية محتملة نتيجة استعمالها، ومع أنه لا توجد تأكيدات قاطعة من جهات رسمية على مسؤولية الهواتف الذكية عن أمراض معينة، إلا أنه يجدر بك الاطلاع على بعض المخاطر التي قد ترتبط باستعمال الهاتف الذكي:

السمع: مع أن استماعك للموسيقى من هاتفك لا يعني أنك ستصاب بالصمم، لكن رفعك لصوت مشغل الموسيقى حتى أقصى درجة قد يؤذي خلايا الاستشعار في الأذن الداخلية التي تنقل إشارات السمع للدماغ، مما يؤدي لفقدان السمع.

ألم الطباعة: وهو ألم في الأصابع والرسغ ويرتبط بالكتابة على الهاتف ولعب الألعاب، وهو ينتج عن تكرار حركات الأصابع الدقيقة كما يحدث عند طباعتك أو لعبك للعبتك المفضلة لساعات، كما قد يفاقم ألم التهاب الأربطة إذا كنت تعاني منها.

الإدمان: ومع أن هذا المصطلح ليس دقيقا، غير أن دراسة أجريت في ٢٠١٢ تشير إلى أن ٦٠% من المشاركين يخشون ترك هواتفهم المحمولة أو الانفصال عنها، وهو أمر يدعو للتأمل!

مستويات غير صحية من الإشعاع: ما زال الجدل مستمرا بشأن هل تسبب الأشعة الصادرة من الهاتف **السرطان**، إذ تقول **منظمة الصحة العالمية** إن أشعة الهاتف قد تكون مسرطنة للبشر، وهذا أمر قد يقلقك!

الإصابة بمتلازمة الاهتزازات الشبحية: وتعني أن يشعر الشخص بأن هاتفه يهتز بينما في الحقيقة هو ساكن. وتدل الإصابة بها على الاستعمال المفرط للهاتف.

البكتيريا: فالهاتف هو مصدر للجراثيم، فقد نشرت مجلة وول ستريت العام الماضي دراسة اختبرت ثمانية هواتف محمولة في مكتب، ووجدت أنها كانت ملوثة بنوع من البكتيريا التي تدل على التلوث بالبراز.

ألم العنق: وهذا ناجم عن وضعية الرأس باتجاه الأمام التي يتخذها مستعمل الهاتف المحمول، مما يؤدي لضغط على العنق ويقود لهذه الآلام.



أعراض الانسحاب: فإذا تعطل هاتف الشخص أو اختفى فإنه يشعر بأعراض تشبه من يقلع عن الكافيين مثلا أو النيكوتين، مثل الشعور بالقلق والعزلة.

صعوبات في النوم: فقد أظهر استبيان أجرته جامعة ستانفورد عام ٢٠١٠ أن النوم بجانب الهاتف المحمول يجعل الشخص يواجه صعوبات فيه، وذلك بسبب أضواء الهاتف التي يعتقد أنها تربك إفراز مادة الميلاتونين في الدماغ التي لها علاقة بتنظيم النوم.



كيف تمنعين خطر الهواتف الذكيه عن أطفالك ؟

باتت الهواتف الذكية والحواسب اللوحية من مفردات الحياة اليومية لأطفال المدارس والمراهقين في وقتنا الحاضر؛ حيث يحرص الأطفال على استخدام مثل الأجهزة الجوالة للاستمتاع بالألعاب أو تصفح مواقع الويب إلى جانب الاستفادة من وظائف الاتصالات المعتادة. ويتعين على الآباء وضع ضوابط معينة للأطفال عند استعمال هذه الأجهزة لضمان الاستفادة منها وتجنب المخاطر التي قد تنجم عنها.

وأكدت مدربة الميديا الألمانية كريستين لانغر أن الهاتف الجوال البسيط يمكن أن يكفي احتياجات الطفل حتى عمر تسع سنوات، أما الهواتف الذكية فيمكن استعمالها بدءاً من عمر ١٢ عاماً. وأوضحت الخبيرة لدى مبادرة 'راقب ما يفعله طفلك بالميديا' قائلةً: 'في هذا العمر يكون الأطفال على دراية بوظائف الهاتف الجوال والإنترنت، كما يمكنهم تقدير التكاليف التي تكون مرتبطة باستخدام الجهاز'، في حين أن الأطفال الأصغر سناً لا يلقون بالاً لتكلفة الاتصالات عند استعمال الهواتف الذكية.

المشتريات داخل التطبيقات

وإلى جانب شرح كيفية التعامل مع الهواتف الذكية من الناحية التقنية يتعين على الآباء توضيح أن هناك تكاليف قد تظهر خلال الاستمتاع بالألعاب على الهواتف الذكية، وهو ما يعرف باسم المشتريات داخل التطبيقات (Purchases In-App).

وتعتبر المشتريات داخل التطبيقات من الموضوعات الهامة جداً التي يجب توضيحها للأطفال؛ نظراً لأن الألعاب تعتبر واحدة من أكثر الوظائف استخداماً بالهواتف الذكية. ومن ضمن قواعد الاستخدام الصحيح للهواتف الذكية مراعاة مشاعر الآخرين عند قيام الأطفال بالاستماع إلى الموسيقي أو إجراء المكالمات الهاتفية أثناء التنقل.

وبالإضافة إلى ذلك، يتعين على الآباء ضبط الأجهزة الجوالة مع أبنائهم، بحيث يتمكن الطفل من حماية نفسه وبياناته من اختراق القراصنة، وتشتمل الهواتف الذكية على إعدادات بسيطة للأمان، والتي يمكن الوصول إليها عن طريق بنود القائمة 'الأمان' وكذلك 'الخصوصية وحماية البيانات'.

وتنصح الخبيرة الألمانية لانغر قائلةً: 'يتعين على الآباء حظر الوصول إلى الإنترنت بواسطة الهواتف الذكية في حال الأطفال الأصغر سناً، وفي الخطوة التالية يمكنهم تحديد مواقع ويب معينة، حتى

يكون نطاق البحث في الإنترنت آمناً للطفل'. ومن الأفضل أن تقتصر عملية تنزيل التطبيقات على الهواتف الذكية في البداية على الآباء فقط.

ويجب تحديد تكلفة الاتصالات بالهواتف الذكية الخاصة بالأطفال بحيث تتناسب مع ميزانية الأسرة ومصروف الطفل؛ حيث يجب أن يتحمل الطفل في نهاية المطاف تكاليف استعمال الهاتف الذكي. ويمكن في البداية الاعتماد على بطاقات شحن الرصيد المدفوعة مسبقاً.

وإذا بحث الطفل عن إمكانية أرخص لإجراء الاتصالات وتصفح الإنترنت بواسطة الهاتف الذكي، فيمكنه التشاور مع الأسرة بشأن تغيير تعريفة الاتصالات. وكي يتطور إدراك ووعي الطفل بتكاليف الهاتف الجوال، ينبغي أن يشارك في تحمل نفقات الاتصالات.

وبالنسبة لمدة استعمال الأطفال للهواتف الذكية شددت الخبيرة الألمانية على ضرورة اتباع قواعد صارمة، حتى لا يطغى استعمال الهاتف الجوال على جوانب الحياة الأخرى. وينبغي على الآباء التأكيد على فكرة أن المرء ليس بالضرورة أن يكون متاحاً ويمكن الوصول إليه في أي وقت، ولذلك يكفي تحديد ساعة واحدة فقط في اليوم للمبتدئين في استعمال الهاتف الذكي. وأضافت الخبيرة الألمانية أنه يجب إيقاف الهواتف الذكية أثناء الليل ووضعها بعيداً عن متناول يد الأطفال.



استخدام الأجهزة الذكية يسبب أضراراً لأيدي وأصابع الأطفال

حذر خبراء في بحث جديد من أن استخدام الأطفال المتزايد للأجهزة الذكية الحديثة مثل "الايباد" التي تعمل باللمس من الممكن أن يؤدي إلى ضرر بالغ في اليدين والأصابع.

وبيّن الخبراء بأن آلية استخدام هذه الأجهزة وطريقة التعامل معها لا تساعد على بناء العضلات لدى هؤلاء الصغار مما يجعلها ضعيفة ويؤثر عليها على المدى الطويل، لان استخدامهم لشاشات اللمس يحول دونهم وبناء العضلات الضرورية للكتابة.

وتضمن البحث الذي بنيت نتائجه بالاعتماد على سجلات "الأكاديمية الطبية لطب الأطفال" تنبيهاً رئيسياً للوالدين على ضرورة تمرين عضلات الكفين والأصابع لأطفالهم باعتماد الكتابة.

ويخشى هؤلاء الخبراء من عدم وضوح مدى الضرر الفعلي الذي قد ينتج على المدى الطويل لأنسجة وعضلات اليدين نتيجة تأثرها بهذا الضعف الحاصل عن عدم تنويع طريقة حركتها.

وشدد هذا البحث الطبي على أن كون أجساد هؤلاء الصغار تعتبر في مراحل نمو وبناء سريعة ورئيسية فإن أهمية توفير العوامل المساعدة والتقليل من الأضرار العكسية يعتبر من أساسيات مرحلتهم العمرية هذه.

ويأتي هذا البحث الطبي كإضافة لبيان أحد الجوانب السلبية المتواترة والناتجة عن استخدام مثل هذه التقنيات حيث أوضحت أبحاث سابقة في مثل هذا المجال العديد من تلك الجوانب والتي منها تزايد آلام الرقبة والظهر والعظام بشكل عام وخصوصاً عند الأطفال والمراهقين ممن يدمنون استخدام هذه التقنية لأكثر من ثلاث ساعات يومياً كما بينت دراسات أخرى عوارض صحية سيئة متكررة نتجت عن كثافة التعامل مع هذه الأجهزة مثل ضعف التركيز وتشتت الانتباه والشد العصبي.



كيفية الوقاية من اضرار الأجهزة الذكية ؟

لا يمر شهر دون أن تظهر دراسة جديدة تعالج مخاطر استخدام الهواتف المحمولة والذكية على الصحة، سواء كانت تقول بوجود هذه المخاطر أو تنفيها. ويغلب على الدراسات التي تنفي هذه المخاطر أن تكون ممولة من شركات الهاتف نفسها.

من الموضوعات التي أثيرت عن استخدام الهواتف المحمولة وخاصة الذكية العلاقة المحتملة بين استخدامها وبين أورام الدماغ، ولاتزال نتائج الدراسات غير حاسمة لكن الشكوك مستمرة.

هناك أبحاث أخرى تربط بين إشعاع الهاتف واضطرابات النوم، وكذلك بين الإشعاع وتغيرات سلوك الأطفال. أو بين انخفاض عدد الحيوانات المنوية لدى الرجال وحملهم الهاتف في الجيب الأمامي. هذه الدراسات صغيرة ويصعب تعميم نتائجها، لكن المؤكد أن إشعاع الهاتف يثير شكوكاً كثيرة حول مخاطره الصحية.

إليك بعض النصائح لتقليل هذه المخاطر:

*استعمال سماعة الهاتف أو مكبر الصوت لإبقاء مسافة آمنة بين الهاتف وبين الدماغ.

*عند الاتصال استمع لأربع رنات فقط أو لا تتم المكالمة، لأن استمرار الإشارة يزيد ترددات **الإشعاع.**

*قلل وقت المكالمات واعتمد على الرسائل النصية.

*إذا قمت بوضع الهاتف في جيبك ضع جانب لوحة المفاتيح مواجهاً لجسمك لأن الإشعاع ينبعث أكثر من الجزء الخلفي.

إلى جانب تأثيرات الإشعاع إليك ما تم تأكيده علمياً حتى الآن بعد أبحاث متعددة ومؤكدة بشأن تأثير الهواتف المحمولة والذكية على صحة الإنسان، وما يمكن أن تفعله لتقليل المخاطر:



تقليل التركيز. نتيجة تفقد الرسائل الإليكترونية والنصية، ومتابعة الأخبار، ورؤية معلومات جديدة، وغير ذلك من الاستخدامات تزيد عدم التركيز كلما زادت. عليك تحديد أوقات معينة في الصباح أو الظهيرة واخرى في المساء لتفقد هذه المعلومات، والمواظبة على التمارين الرياضية

نقل الأمراض. وجدت الدراسات أن ٢٠ إلى ٣٠ بالمائة من الفيروسات والجراثيم التي تتجمع على سطح الشاشة تنتقل إلى الأصابع، وتستغرق رحلة قصيرة جداً حتى تصل إلى الفم والعينين ومنها إلى داخل الجسم. عليك بمسح الشاشة بمواد التنظيف المخصصة لذلك والتي تتضمن كلوركس، وتجنب البكاء أو مسح العينين عند كتابة الرسائل النصية.

الإضرار بالعينين. من المؤكد أن الاستخدام المتزايد للهواتف والشاشات يضر العينين، فهو يزيد جفاف العين والإجهاد، ويسبب الصداع وعدم وضوح الرؤية. عليك تكبير الخط وإبقاء مسافة لا تقل عن ٤٠ سم بين العينين والشاشة.

الإجهاد. لقد قمت بشراء هاتف ذكي لتكون على اتصال دائم، لكنه يسبب لك الإجهاد. عليك بقطع الاتصال لمدة ساعة يومياً، ثم زيادتها لساعتين أو ثلاث بالتدريج، وستشعر بالراحة والتوازن.

أخطار التكنولوجيا الحديثة :

نتج من التطور التكنولوجي الذي يشهده عالمنا المعاصر أجهزة وألعاباً مختلفة، أصبحت في متناول أوساط اجتماعية عديدة في الوطن العربي، وبخاصة الأطفال والمراهقين، مثل الايباد والبلاك بري والايفون والكمبيوتر وألعاب الليزر، وحرصت أسر عديدة على توفير هذه الألعاب الالكترونية لأبنائهم، دون أن تعلم أن الادمان على هذه الوسائل قد يسبب امراضاً عديدة .

وعلى الرغم من فوائدها العديدة، إلا أن للأجهزة التكنولوجية واستعمالاتها تأثيرات سلبية منها:

-تأثير سلبي على الذاكرة على المدى الطويل.

-مساهمتها في انطواء الفرد وكآبته ولاسيما عند ملامستها حد الإدمان.

-الجلوس أمام الكمبيوتر لفترة طويلة، قد يجعل بعض وظائف الدماغ خاملة، خاصة الذاكرة الطويلة المدى، بالإضافة إلى إجهاد الدماغ.

-الاستعمال المتزايد للتكنولوجيا، قد يزيد من صفات التوحد والانعزالية، وقلة التواصل مع الناس

-قد تتسبب الأجهزة التكنولوجية بأمراض عديدة وخطيرة كالسرطان، والأورام الدماغية، والصداع، والإجهاد العصبي والتعب، ومرض باركنسون (مرض الرعاش.(

-قد تشكل خطراً على البشرة والمخ والكلى والأعضاء التناسلية، وأكثرها تعرضاً للخطر هي العين، الأمر الذي يجدد التساؤلات حول كيفية التعامل مع هذا العصر التكنولوجي في الوقت الذي يوسع فيه قاعدة مستخدميه على مستوى العالم بسرعة هائلة.

خطورة التكنولوجيا على الأطفال:

أظهرت دراسة أجريت حديثاً على أطفال في إحدى الدول المتقدمة، تتراوح أعمارهم بين أربع وخمس سنوات، أنّ الأطفال يقضون سبع ساعات ونصف الساعة يومياً أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية، أي بزيادة ساعة وسبع عشرة دقيقة أكثر مما كان يفعل الأطفال في العمر نفسه قبل خمس سنوات. ومن المستغرب أكثر أنّ الدراسة نفسها أظهرت أن بعض الأطفال، ممن لا تزيد أعمارهم على السنتين، يقضون نحو ساعتين يومياً أمام شاشة جهاز إلكتروني.

ولو أجريت مثل هذه الدراسة على أطفالنا، لربّما جاءت النتيجة مقاربة لهذه النتيجة، وخصوصاً إذا تناولت أطفال الطبقة المتوسطة، في حين أجريت دراسة جديدة على عدد من الآباء والأطفال في دولة الامارات تشير إلى زيادة قلق الآباء من تأثيرات أجهزة التكنولوجيا (الهواتف النقالة، والأجهزة السطحية اللمسية) على صحة أطفالهم، حيث أشارت الدراسة إلى أن اكثر من نصف الآباء المشمولين فيها (٦١.٤%) ابدوا قلقهم حول علاقة اطفالهم بالأجهزة التكنولوجيا، ونحو ثلاثة أرباع الآباء (٧٤.٩%) لا يدعون أطفالهم يستخدمون هذه التقنيات من دون مراقبة.

وتتعدد الأجهزة التكنولوجية التي يتنافس في استخدامها الاطفال، كالأجهزة السطحية اللمسية (الآي باد) التي يظهر ضررها في:

-امراض كالتشنج في عضلات العنق بالاضافة إلى أوجاع اخرى في العضلات التي تظهر من الجلوس المطول وغير الصحيح.

-استخدامها كثيرا يترافق بانحناء في الرأس والعنق، مقارنة مع أجهزة الكومبيوتر العادية التي تستخدم في المكاتب، لذا فهي تثير قلقاً حقيقياً حول تشكل أوجاع في العنق والكتفين.

تنصح بعض الدراسات الامريكية بتفادي استخدام هذه الأجهزة اللوحية عبر حملها في الحضن، أقله عند مشاهدة شريط مصور. من جهة أخرى، فإن استخدام الجهاز اللوحي المرتفع جداً للنقر على شاشته، قد يخلف تأثيرات سلبية مضرة.

أما جهاز التلفاز فهو يعد الوسيلة التكنولوجية الأكبر والأكثر تأثيراً صحيا على الطفل، فإدمانه يؤدي إلى:



-السمنة والعزلة

-الكسل والخمول الجسدي والفكري، والهذيان الذهني، الذي يترتب اثناء الجلوس ساعات مطولة أمام التلفاز فهم يخافون من الخروج ولا يشعرون بالأمان، بل يصبحون أكثر أنانية وشحاً في تعاملهم مع جيرانهم ويميلون إلى العدوانية المفرطة.

-هناك دراسات سابقة أظهرت أن ٩٠% من الاشخاص الذين يستخدمون الحاسوب يعانون من مشاكل في العين. للمزيد "الهواتف الذكية قد تضر العيون"

وفي هذا الصدد وجدت دراسة جديدة أن الهواتف الذكية التي تستخدم فيها شبكة الانترنت يمكن أن تتسبب بإجهاد العين وبالصداع.

وقال الباحثون في جامعة "ساني" لطب العيون بنيويورك إنهم وجدوا أن الأشخاص الذين يقرأون الرسائل ويتصفحون الانترنت على هواتفهم النقالة يميلون إلى تقريب الأجهزة من أعينهم أكثر من الكتب والصحف ما يجبر العين على العمل بشكل متعب أكثر من العادة.

وقال الباحث المسؤول عن الدراسة، مارك روزنفيلد إن "حقيقة حمل الأشخاص للأجهزة بمسافة قريبة من العين يجعلها تعمل بشكل متعب أكثر للتركيز على الأشياء المكتوبة."

اما نوعية الألعاب التي يلعبها الأطفال فتختلف بين ألعاب الصراعات والحروب وبين ألعاب الذكاء والتركيب وغيرها من الألعاب التي تنشط الذاكرة، كما تشير الأبحاث العلمية إلى أنه على الرغم من الفوائد التي قد تتضمنها بعض الألعاب إلا أن سلبياتها أكثر من إيجابياتها لأن معظم الألعاب المستخدمة من قبل الأطفال والمراهقين ذات مضامين سلبية ولها آثار سلبية جداً على الأطفال والمراهقين وتمثل أيضا في الآثار الصحية التي قد تصيب الطفل، حيث حذر خبراء الصحة من تعود الأطفال على استخدام أجهزة الكمبيوتر والإدمان عليها في الدراسة واللعب ربما يعرضهم إلى مخاطر وإصابات قد تنتهي إلى إعاقات أبرزها إصابات الرقبة والظهر.

الادمان على الاجهزة التكنولوجية قد تؤدي الى نوبات صرع

ومن جهة أخرى كشف العلماء مؤخراً أن الوميض المتقطع بسبب المستويات العالية والمتباينة من الإضاءة في الرسوم المتحركة الموجودة في هذه الألعاب يتسبب في حدوث نوبات من الصرع لدى الأطفال، وحذر العلماء من الاستخدام المستمر والمتزايد لألعاب الكمبيوتر الاهتزازية من قبل الأطفال لاحتمال ارتباطه بالإصابة بمرض ارتعاش الأذرع.

أما عن الآثار السلوكية التي تخلفها ألعاب الصراعات والحروب، فتتمثل في تعزيز ميول العنف والعدوان لدى الأطفال والمراهقين، حيث إن نسبة كبيرة من الألعاب الإلكترونية تعتمد على التسلية والاستمتاع بقتل الآخرين والتدمير، والاعتداء عليهم من دون وجه حق، وبذلك يصبح لدى الطفل أو المراهق



أساليب ارتكاب الجريمة وفنونها وحيلها من خلال تنمية عقولهم وقدراتهم ومهاراتهم العدوانية التي يترتب عليها في النهاية ارتكاب جريمة، وهذه القدرات مكتسبة من خلال الاعتياد على ممارسة تلك الألعاب.

من جانبها أكدت بعض البحوث العلمية أن هذه الألعاب قد تكون أكثر خطراً من أفلام العنف التلفزيونية أو السينمائية لأنها تتصف بصفة التفاعلية بينها وبين الطفل، وتتطلب من الطفل أن يتقمص الشخصية العدوانية ليلعبها ويمارسها، وأدت هذه الألعاب الإلكترونية ببعض الأطفال والمراهقين إلى حد الإدمان المفرط ما اضطر بعض الدول إلى تحديد سن الأشخاص الذين يسمح لهم بممارسة هذه الألعاب.

وحذرت دراسة من أن أعراض الإدمان المرضي على ألعاب الفيديو قد يسبب اضطرابات النوم والفشل على صعيد الحياة الخاصة أو الدراسة، وحدوث الكسل والخمول والعزلة الاجتماعية لدى الأطفال بالإضافة إلى التوتر الاجتماعي وفقدان المقدرة على التفكير الحر وانحسار العزيمة والإرادة لدى الفرد.

من الآثار السلبية للألعاب الإلكترونية وإدمان الأطفال عليها :

- أمراض نفسية كاضطراب النوم والقلق والتوتر والاكتئاب، والعزلة الاجتماعية والانطواء والانفراد بالكمبيوتر، وانعزال الطفل نفسه عن الأسرة والحياة والاكتئاب والانتحار.
- أمراض العيون وضعف النظر والرؤية الضبابية وألم ودموع في العينين.
- ضعف التحصيل العلمي ورسوب وفشل في الدراسة وعلامات منخفضة.
- ظهور السلوكيات السلبية مثل العنف والقسوة وضرب الإخوة الصغار وعدم سماع الإرشاد والتوجيهات والتمرد ومشاكل صحية وألم في أسفل الظهر وآلام الرقبة، وضعف في عضلات المثانة والتبول اللاإرادي، وضعف في الأعصاب وخمول وكسل في العضلات، وإمساك بسبب الجلوس المستمر واللعب بالألعاب الإلكترونية.
- إيذاء الإخوة بعضهم بعضاً من خلال تقليد ألعاب المصارعات وتطبيقها في الواقع، حيث تخلق روح التنافس بين اللاعبين.
- ارتفاع تكاليف الألعاب، والتي قد تؤثر على ميزانية الأسرة.



اخطار الموسيقى الصاخبة على الاطفال:

ذكر تقرير علمي أعد بناء على طلب الاتحاد الأوروبي أن أجهزة التسجيل الشخصية التي يستخدمها المراهقون عادة في السيارات والحافلات أو القطارات أو الطائرات للاستماع إلى الموسيقى يمكن أن تسبب لهم الصمم المبكر والدائم.

ولفت التقرير الذي أعده فريق من تسعة اختصاصيين في "اللجنة العلمية حول المخاطر الصحية المكتشفة حديثاً" إلى أن المراهقين لا يدركون حجم الخطر الذي يتعرضون له بسبب هذه الأجهزة.
وقال معدوه إن "الاستماع المنتظم لأجهزة السمع الشخصية العالية الصوت تؤثر فوريا على السمع وأنها قد تسبب فقدان السمع مع الوقت". ونبه التقرير إلى أن المسنين هم عرضة أيضا للإصابة بالصمم.

آراء طبية

يقول طبيب العيون الدكتور منتصر صلاح الدين: "تعتبر الأجهزة السطحية اللمسية (الآي باد) وأجهزة الكمبيوتر من اكثر الأجهزة التكنولوجيا ضرراً على العين، والتي قد تسبب جفاف العين عند مستخدميها من الاطفال، حيث تتم العملية من خلال التركيز المطول الذي يرهق عضلة النظر الضعيف. فالعين تحتوي على سائل دمعي يساعد على عدم جفافها، حيث يقوم الجفن بالرمش مرة كل خمس ثوانٍ وينتج عن ذلك تكون طبقة جديدة من الدموع تغطي سطح العين وان تعرضت العين إلى تركيز مطول وعدم الرمش، يؤدي ذلك إلى عدم افرازها الكمية الكافية من السائل الدمعي، ما ينتج عنه التهابات وحكة وعدم الراحة في العين."

ويرى طبيب الأسرة الدكتور سمير غويبه أن: "دخول الأجهزة التكنولوجيا في الأسرة رسّخ مفاهيم ومعاني الانفراد والانعزالية في الأسرة، حيث أصبح لكل فرد أجهزة خاصة به لا احد يتعدى على خصوصيته في استخدامها، وهذا باعد بين افراد الأسرة وأفقد روح التواصل والترابط. ومن اخطر الامراض التي قد تصيب أفراد الاسرة، وخاصة الأطفال، جراء استخدام هذه الأجهزة "التوحد" الذي يكون فيه المخ غير قابل لاستيعاب المعلومات او معالجتها ما يؤدي إلى صعوبة الاتصال بمن حوله واضطرابات في اكتساب مهارات التعليم السلوكي والاجتماعي."

الأشعة وأضرارها

للأجهزة التكنولوجيا اشعة كهرومغناطيسية قد تؤثر في صحة الطفل، حيث أوضحت الدراسات أن معدل امتصاص الجسم للطاقة الكهرومغناطيسية يعتمد بقدر كبير على توجه المحور الأكبر لجسم الإنسان بالنسبة للمجال الكهربي ويبلغ معدل الامتصاص قمته عندما يكون طول الجسم مساوياً لـ٠.٤ تقريبا من طول الموجة، وعند ذبذبات تتراوح قيمتها بين ٧٠-٨٠ ميجاهرتز (الذبذبات الرنينية) وعندما يكون الإنسان معزولا عن التلامس الأرضي. وقد لوحظ أن ملامسة الإنسان للأرض تحت هذه الظروف تخفض الذبذبات إلى ما يقرب من النصف (٣٥-٤٠ ميجا هيرتز)، ويوضح ذلك أهمية العناية بإقامة نظم التوصيلات الأرضية في الشبكات الكهربائية بالمدارس والمنازل ومنشآت العمل المختلفة.



ومن الأعراض الصحية للإشعاعات الكهرومغناطيسية الصداع المزمن والتوتر والرعب والانفعالات غير السوية والإحباط وزيادة الحساسية بالجلد والصدر والعين والتهاب المفاصل وهشاشة العظام.
كما تتفق العديد من البحوث العلمية الإكلينيكية على أنه لم يستدل على أضرار صحية مؤكدة نتيجة التعرض للإشعاعات الكهرومغناطيسية بمستويات اقل من ٥.٠ مللي وات/سم٢، إلا أن التعرض لمستويات أعلى من هذه الإشعاعات وبجرعات تراكمية قد يتسبب في ظهور العديد من الأعراض المرضية، منها أعراض عامة كالشعور بالإرهاق والصداع.
أما الاعراض العضوية فتظهر في الجهاز المخي العصبي وتتسبب في خفض معدلات التركيز الذهني والتغيرات السلوكية والإحباط والرغبة في الانتحار، والجهاز البصري والجهاز القلبي الوعائي والجهاز المناعي، اضافة إلى الشعور بتأثيرات وقتية منها النسيان وعدم القدرة على التركيز وزيادة الضغط العصبي وذلك بعد التعرض للإشعاعات الكهرومغناطيسية بمستويات من ٠١.٠ إلى ١٠ مللي وات/سم٢.
والمستويات المتفق عليها دوليا للتعرض الآمن للإشعاعات لا تضمن عدم استحداث الأضرار الاحتمالية، جسدية كانت أم وراثية، والتي قد تنشأ بعد فترات زمنية طويلة نسبيا، سواء في الأفراد الذين تعرضوا لهذه المستويات أو في أجيالهم المتعاقبة. وتنشأ الأضرار القطعية للجرعات الإشعاعية العالية والمتوسطة في خلال دقائق إلى أسابيع معدودة، وتتسبب في الاختلال الوظيفي والتركيبي لبعض خلايا الجسم الحي والتي قد تنتهي في حالات الجرعات الإشعاعية العالية إلى موت الخلايا الحية. أما التعرض لجرعات إشعاعية منخفضة التي قد لا تتسبب في أمراض جسدية سريعة، إلا أنها تحفز سلسلة من التغيرات على المستوى تحت الخلوي وتؤدى إلى الإضرار بالمادة الوراثية بالخلية الجسدية ما قد يترتب على استحداث الأورام السرطانية التي قد يستغرق ظهورها عدة سنوات، أما الإضرار بالمادة الوراثية بالخلية التناسلية فيتسبب في تشوهات خلقية وأمراض وراثية تظهر في الأجيال المتعاقبة للآباء أو الأمهات ضحايا التعرض الإشعاعي، وتعرف الأضرار الجسدية أو الوراثية متأخرة الظهور بالأضرار الاحتمالية للتعرض الإشعاعي.

فوائد كبرى للتكنولوجيا :

-تشير الدراسات الحديثة إلى أن أغلب المدارس الذكية تعتمد في تعليمها على الأجهزة التكنولوجيا أكثر من العنصر البشري، حيث أثبتت الاحصاءات مؤخرا أن الإمارات تحتل المركز ال ٢٩ عالميا في تجهيز مدارسها بالانترنت وتكنولوجيا المعلومات، وأنها الأولى عربيا في الاستخدام التقني في مختلف المجالات، ما يسهم بشكل مكثف في استخدام الأجهزة من قبل الطالب وتعرضه لها بشكل يومي.
-من الجانب الطبي والنفسي- يقول الدكتور علي الحرجان، اختصاصي علم نفس: "شاعت في مجتمعنا الآثار السلبية للأجهزة التكنولوجية وسوء الاستخدام لها والذي يؤدي إلى التسبب في العديد من

الأمراض النفسية والعضوية، ولكن غاب عنا أن للأجهزة التكنولوجية فوائد اكبر قد تستغل بشكل ايجابي في توجيه الطفل وتمية إدراكه العقلي بشكل صحيح، وعلينا ان نتمتع بالفهم والإدراك الكافي لاستغلال هذه الأجهزة بالإيجاب من خلال توفير أجهزة لابتوب لكل طالب في المدرسة واستخدامها في التعليم والترفيه أيضا مع خلق جو توعوي وتوجيهي لهذه الألعاب. فالطفل بحاجه إلى اقل من ساعه تمارين ذهنية تسهم في تمية خلاياه الذهنية، واستخدام هذه الأجهزة في التعليم وتوفيرها في المدارس قد يسهم بشكل ايجابي في تطوير الطفل."

وأشار إلى ضرورة تواجد الأهل مع اطفالهم لتوجيههم وتوعيتهم بالاستخدام الصحيح لهذه الأجهزة، وايجاد بدائل تخفف من استخدام الأجهزة التكنولوجية، وإعطاء الاهل من وقتهم لأبنائهم من خلال الجلوس واللعب معهم بدل التوجه لهذه الأجهزة، مع اختيار المدارس التي تستطيع أن تغير وتؤثر في الطفل بالايجاب.



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم منطقة تبوك
المدرسة /المتوسطة الثالثة أبناء /بنات

المتوسطة الثالثة أبناء – بنات

وزارة التعليم

برنامج تطوير المدارس

أسماء الأمهات المشاركات في برنامج (اللقاءات الشهرية)

ورشة عمل معلمة فاطمة سرور بالاشتراك مع ولية أمر الطالبة الدكتورة منه رزق

الآثار السلبية للأجهزة الذكية

الاسم	التوقيع
ليلى حسين علي شلام	
فاطمة علي ظافر العمري	
أماني محمد مدني	
ندى صالح فلمبان	
عائشة احمد البشري	
سعده علي الشهراني	
هدى مشاع الحربي	
فوزية سعد الاسمري	
وسمية سالم الشمري	

قائدة المدرسة

مريم حضيري مثور العنزي

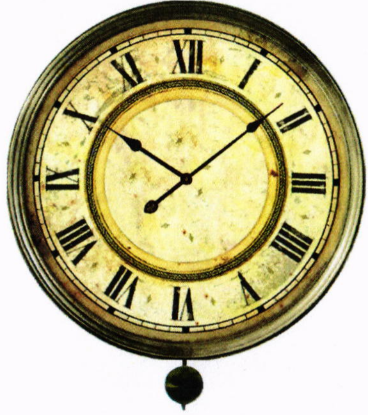


المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك
وحدة تطوير المدارس (بنات)
المتوسطه الثالثه ابناء بنات

١٩ هد ٣




برنامج تطوير المدارس



البرنامج الزمني لأعمال

المدرسة/المتوسطة الثالثة أبناء- بنات خلال الفترة من ١٤٣٧/١/١هـ إلى ١٤٣٧/٢/٣٠هـ

المشروعات	شهر/١١				شهر/١٢				شهر/١				شهر/٢				شهر/٣				شهر/٤				شهر/٥				شهر/٦				شهر/٧				شهر/٨			
	الأسابيع				الأسابيع				الأسابيع				الأسابيع				الأسابيع				الأسابيع				الأسابيع				الأسابيع				الأسابيع				الأسابيع			
	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤
بنك الافكار																																								

بنك الأفكار

قائده المتوسطه الثالثه ابناء بنات /
مريم حضيري مثور العنزي



المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك
وحدة تطوير المدارس (بنات)
المتوسطة الثالثة أبناء بنات

وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

برنامج تطوير المدارس

النموذج الرئيس للخطة المالية للإدارة للسنة الأولى من الخطة التشغيلية

اسم المدرسة: المتوسطة الثالثة أبناء

الهدف العام (١): رفع كفاءة الخدمات التعليمية المقدمة للمجتمع المدرسي

الهدف التفصيلي (١-١):. تأهيل ٧٠% من الكادرالتعليمي وطالبات المدرسة في المهارات توصيل الفكر الابداعي.خلال شهري صفر ومحرم

م	البرنامج	زمن التنفيذ			المتطلبات	التكلفة المالية			ملاحظات
		يوم	شهر	فصل		مبالغ معتمدة	مبالغ غير معتمدة	المجموع	
١	بنك الافكار	١٤٣٧/١/١هـ الى ١٤٣٧/٢/٣٠هـ			١-المعلمات ٢-مستلزمات مادية ٣- مطبوعات ٤-جهاز عرض(بروجكتر) ٥- شهادات شكر ٦- ميزانية الدعم ٢٠٠٠ريال +التكريم ١٠٠٠ريال=٣٠٠٠ريال سيديهات-فلاش-اوراق ملونة – احبار-ملفات-اقلام جدول زمني-طابعات	ميزانية الدعم ٢٠٠٠ريال +التكريم ١٠٠٠ريال =٣٠٠٠ريال	—	٣٠٠٠ ريال	

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك
وحدة تطوير المدارس (بنات)
المتوسطة الثالثة أبناء بنات

وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

برنامج تطوير المدارس

النموذج الرئيس الخطة التشغيلية

الهدف العام (١): رفع كفاءة الخدمات التعليمية المقدمة للمجتمع المدرسي

الهدف التفصيلي (١-١):. تأهيل ٧٠%من الكادرالتعليمي وطالبات المدرسة في المهارات نوصيل الفكر الابداعي خلال شهري صفر ومحرم

م	البرامج/المشروعات	المدة	المتطلبات	الفئة المستفيدة	الجهة المنفذة		الدعم الخارجي
					الرئيسية	المساندة	
١	بنك الافكار	١٤٣٧/١/١هـ الى شهر ١٤٣٧/٢/٣٠هـ -	-المعلمات ٢-مستلزمات مادية ٣- مطبوعات ٤-جهاز عرض(بروجكتر) ٥- شهادات شكر ٦- ميزانية الدعم ٢٠٠٠ريال +التكريم ١٠٠٠ريال =٣٠٠٠ريال سيديهات-فلاش-اوراق ملونة –احبار-ملفات-اقلام جدول زمني-طابعات	الكادر التعليمي	أ/عهود الحربي أ/هيفاء الحربي		



قائدة المدرسة/مريم حضيري مثور العنزي

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك
وحدة تطوير المدارس (بنات)
المتوسطه الثالثه ابناء





توثيق برنامج / مشروع في الخطة التشغيلية
(يخصص لكل برنامج/مشروع نموذج للتوثيق خاص به)

١_ معلومات عامة عن البرنامج /المشروع : الهدف العام/ رفع كفاءة الخدمات التعليمية المقدمة للمجتمع المدرسي.

اسم البرنامج /المشروع :بنك الافكار	
الجهة المنفذة : المتوسطة الثالثة أبناء بنات	اسم الجهة: المتوسطة الثالثة أبناء بنات
اسم المسؤول المباشر عن المشروع /البرنامج /مديرة المشروع/امل البلوي /امل اليازجي/فاطمة سرور	

٢_ أهداف البرنامج / المشروع :

الأهداف الخاصة بالبرنامج /المشروع	مؤشرات تحقيق البرنامج /المشروع
١-تأهيل ٧٠%من ال في الكادر التعليمي وطالبات المدرسة في المهارات توصيل الفكر الابداعي.	١- عدد الاستمارات المطبقة على المعلمات والطالبات ٢-تحليل بنود الاستثمار والافكار الجديدة

٣_علاقته بأهداف الخطة التشغيلية لإدارة التربية والتعليم بالمنطقة :

علاقته بأهداف الخطة التشغيلية لإدارة التربية والتعليم	أهداف الخطة التشغيلية
√ □ ورد في الخطة التشغيلية لإدارة التربية والتعليم رقم الهدف ( ) □ لم يرد في الخطة العامة للوزارة. □ لم يتم الإطلاع.	الهدف العام المنتمي إليه البرنامج /المشروع
√□ ورد في الخطة التشغيلية لإدارة التربية والتعليم رقم الهدف ( ) □ لم يرد في الخطة العامة للوزارة. □ لم يتم الإطلاع.	الهدف / الأهداف التفصيلية :



. وصف البرنامج / المشروع ومخرجاته:

وصف البرنامج/ المشروع	الوقت المتوقع للانتهاء من البرنامج /المشروع	المخرج النهائي المتوقع للبرنامج /للمشروع
-هو اجتماع بداية شهر ربيع الاول الفصل الدراسي الاول وتوزيع ورقة بنك الافكارعلى جميع مستويات المدرسة معلمات اداريات طالبات كهدف الاستفادة من الفكر المعاصر ومن عقوالافراد حسب مواهبهم وابداعاتهم تهدف ايضا وتهدف الى تبادل المعرفة ودراسة وتحليل الافكار وتفعيل وتنفيذ المجدي منها باتقان الفريق .	بداية١٤٣٧/١/١هـ الى شهر ١٤٣٧/٢/٣٠هـ	١-مجتمع مدرسي متعاون متفاهم مبادر لمواكبة التطور في الميدان التربوي. ٢-مجتمع مدرسي قادر على طرح الأفكار الفاعلة مساهمات في تحسين العملية التربوية والتعليمية. ٣-عدد الاستمارات المطبقة على المعلمات والطالبات تحليل بنود الاستثمار والافكار الجديدة



٥. التكلفة التقديرية للبرنامج : (وسيلة توفير كلفة البرنامج / المشروع):

□ لا يحتاج إلى تكلفة مالية .

√□ يحتاج إلى تكلفة مالية .

معتمد في الميزانية	يحتاج إلى مصدر مالي (غير معتمد في الميزانية)		
	تمويل ذاتي	تمويل خارجي	
		المبلغ	المصدر / الجهة المانحة
ميزانية الدعم	//	//	//
المجموع : ميزانية الدعم ٢٠٠٠ ريال +التكريم ١٠٠٠ريال =٣٠٠٠ريال	المجموع : ٣٠٠٠ريال	المجموع : //	

. مكونات البرنامج / المشروع (مراحله) :

المرحلة	وقت التنفيذ	المخرجات أو النواتج المتوقعة للمرحلة

	من	إلى	
الأولى	١٤٣٧/١/١هـ	١٤٣٧/٢/٣٠هـ	١- معلمات مبادرات ومحاورات رائعات. ٢- طرح أفكار فاعلة. ٣- تحسين العملية التربوية في المؤسسة التعليمية.

٧. خطوات تنفيذ المرحلة الأولى :

الخطوة الأولى	عقد اجتماع بالهيئة التعليمية والإدارية لمناقشة الفكرة.
الخطوة الثانية	توفير الاحتياجات اللازمة وتهيئة غرفة المصادر للاجتماع وتجهيز المكان الطاولات بالملفات والاوراق المطلوبة أثناء الاجتماع.
الخطوة الثالثة	توزيع الاستبيانات واوراق عمل
الخطوة الرابعة	تحديد نواتج الاجتماع باستبانات ورقية
الخطوة الخامسة	توزيع المبادرات على المعلمات وتقسيم المبادرات عليهم حسب رغبتهم.
الخطوة السادسة	تكريم المعلمات المبادرات.
الخطوة السابعة	تكوين ملف المشروع .
الخطوة الثامنة	تسجيل الاجتماعات.



مكونات البرنامج / المشروع (مراحله

المرحلة	وقت التنفيذ		المخرجات أو النواتج المتوقعة للمرحلة
	من	إلى	
الأولى	١٤٣٧/١/١هـ	١٤٣٧/٢/٣٠هـ	١- زيادة الإقبال على الاجتماع. ٢- تنوع الأفكار المطروحة.

فريق العمل المشارك في البرنامج /المشروع.

المشاركون (داخل المدرسة / الإدارة)			المشاركون (خارج الإدارة)		
الاسم	الوظيفة	المهمة	الاسم	الوظيفة	المهمة
مريم حضيري العنزي	قائدة	الإشراف العام			
فاطمة سالم الحويطي	وكيلة مدرسية	توفير الإمكانيات اللازمة لتنفيذ -متابعة-تقويم			
عهود الحربي	قائدة المشروع	توفير الإمكانيات اللازمة لتنفيذ -متابعة-تقويم			
هيفاء الحربي					
مريم العطوي	معلمات الدين				
بسمة فاضل		١-طرح أفكار فاعلة. ٢-توفير الاحتياجات الأزمة وتهيئة غرفة للاجتماع وتجهيز الشاهي . ٣-توزيع المحاور على المعلمات ٤-تكريم المعلمات المبادرات ٥-تسجيل الاجتماعات ٦-تكوين ملف المشروع			
رزنة البلوي					
سامرة عبدالله					
وفاء البقمي					
أمل البلوي	معلمات قسم العربي				
امل اليازجي					
نبيلة كريري					
هياء العنزي	معلمات قسم العلوم				
رحمة الشهري	معلمات قسم الاجتماعيات				
فاطمة العطوي					
حصة السلمي					
شيخة العنزي					
فاطمة الشهري					
نهى الشهري					
دلال العطوي					
ايناس ابو حمود	معلمات قسم العملي والحاسب				
وفاء الفاضلي					



المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك
وحدة تطوير المدارس (بنات)

وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

برنامج تطوير المدارس

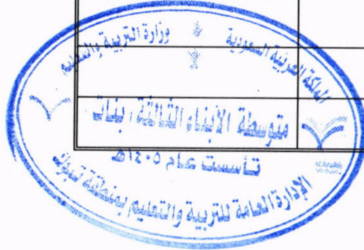
متابعة تنفيذ برنامج / مشروع في الخطة التشغيلية

معلومات عامة عن البرنامج /المشروع :

اسم البرنامج /المشروع :بنك الافكار
اسم المسئول المباشر عن البرنامج /المشروع :عهود الحربي /هيفاء الحربي

تقديم البرنامج /المشروع :

م	خطوات التنفيذ	تحقق	تحقق إلى حد ما	لم يتحقق	نسبة المتحقق	تم في الوقت المحدد	تأخر في التنفيذ	المخرجات المتحققة
١								
٢								
٣								
٤								
٥								
٦								
متوسط النسبة المتحققة = %								



الصعوبات والمعوقات:

خطوات التنفيذ	الصعوبات	الإجراءات المتخذة للتغلب على الصعوبات	الوقت المتوقع لانتهاء من المراحل المتأخرة

مقترحات وحلول :

....

....

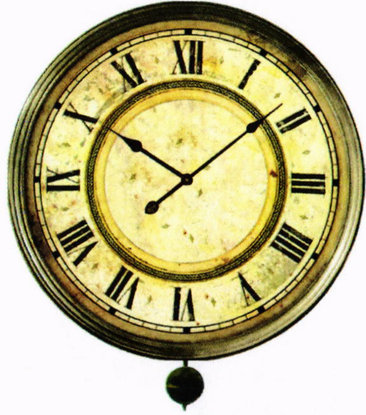
....

....

المسئول المباشر
الاسم :
التوقيع :
التاريخ :



٤/١٤/٢





برنامج تطوير المدارس



المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك
وحدة تطوير المدارس (بنات)
المتوسطه الثالثه ابناء بنات

البرنامج الزمني لأعمال

المدرسة/المتوسطة الثالثة أبناء/بنات خلال الفترة من١٤٣٧/٦/١١هـ إلى ١٤٣٧/٦/٢٢

	الفصل الدراسي الأول																								الفصل الدراسي الثاني															
المشروعات	شهر/١١				شهر/١٢				شهر/١				شهر/٢				شهر/٣				شهر/٤				شهر/٥				شهر/٦				شهر/٧				شهر/٨			
	الأسابيع				الأسابيع				الأسابيع				الأسابيع				الأسابيع				الأسابيع				الأسابيع				الأسابيع				الأسابيع				الأسابيع			
	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤
سلامتي في صحتي																																								

سلامتي في صحتي

قائده المتوسطة الثالثة أبناء بنات /
مريم حضيري مثور العنزي



المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك
وحدة تطوير المدارس (بنات)
المتوسطة الثالثة أبناء بنات

وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

برنامج تطوير المدارس

النموذج الرئيس للخطة المالية للإدارة للسنة الأولى من الخطة التشغيلية

اسم المدرسة: المتوسطة الثالثة أبناء بنات

المجموع العام لميزانية برامج السنة الأولى من الخطة التشغيلية:

الهدف العام (١): نشر الوعي الصحي بين منسوبات المدرسة

الهدف التفصيلي (١): اكساب ٨٠% من معلمات المدرسة مفاهيم ومبادئ الصحة المدرسية خلال العام الدراسي.

م	البرامج/المشروعات	المدة	المتطلبات	التكلفة المالية			ملاحظات
				مبالغ معتمدة	مبالغ غير معتمدة	المجموع	
١	سلامتي في صحتي	الاسبوع الثاني والثالث من شهر جماد اخر	١-كوادر بشرية ٢- مستلزمات مادية ٣-مطويات ومنشورات و سي دي . ٤-لوحات إرشادية ولوحات إعلانية ٥-مسرح منظم ومجهز ٦-جهاز عرض ٧-ميزانية الدعم ٣٠٠ +التكريم ١٠٠ريال ٤٠٠ريال ٨-جدول زمني ٩- ملفات ١٠ - خطابات ١١- ركن خاص بالمعرض ١٢- شهادات شكر ١٣- جوائز عينية	التنمية المهنية ٣٠٠ ريال +التكريم ١٠٠ريال =٤٠٠ريال	لا يوجد	٤٠٠ريال	

قائدة المدرسة/مريم حضيري مثور العنزي

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك
وحدة تطوير المدارس (بنات)
المتوسطة الثالثة أبناء بنات

وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

برنامج تطوير المدارس

النموذج الرئيس الخطة التشغيلية

الهدف العام(١) :نشر الوعي الصحي بين منسوبات المدرسة.

الهدف التفصيلي (١) : اكساب ٨٠من معلمات المدرسة مفاهيم ومبادئ الصحة المدرسيةخلال العام الدراسي

م	البرامج/المشروعات	المدة	المتطلبات	الفئة المستفيدة	الجهة المنفذة		الدعم الخارجي
					الرئيسية	المساندة	
٢	سلامتي في صحتي	الاسبوع الثاني والثالث من شهر جماد اخر	١-كوادر بشرية ٢- مستلزمات مادية ٣-مطويات ومنشورات و سي دي . ٤-لوحات إرشادية ولوحات إعلانية ٥-مسرح منظم ومجهز ٦-جهاز عرض ٧- جدول زمني ٨- ملفات ٩- خطابات ١٠- ركن خاص بالمعرض ١١- شهادات شكر ١٢- جوائز عينية ١٣- ميزانية الدعم ٣٠٠ ريال + التكريم ١٠٠ريال =٤٠٠ريال	المعلمات وطالبات	القائدة+ أ/رحمة الشهري	الوكيلة	المستشفى العسكري قسم(الطب الوقائي) د/ سناء البناوي.



قائدة المدرسة/مريم حضيري مثور العنزي

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك
وحدة تطوير المدارس (بنات)
المتوسطة الثالثة أبناء بنات

وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

برنامج تطوير المدارس

توثيق برنامج / مشروع في الخطة التشغيلية
(يخصص لكل برنامج/مشروع نموذج للتوثيق خاص به)

١ _ معلومات عامة عن البرنامج /المشروع : الهدف العام/ نشر الوعي الصحي بين منسوبات المدرسة.

اسم البرنامج /المشروع : سلامتي في صحتي	
الجهة المنفذة : المتوسطة الثالثة أبناء بنات	اسم الجهة: المتوسطة الثالثة أبناء بنات
اسم المسؤول المباشر عن المشروع /البرنامج : : مديرة المشروع/ أ/رحمة الشهري	

٢ _ أهداف البرنامج / المشروع :

الأهداف الخاصة بالبرنامج /المشروع	مؤشرات تحقيق البرنامج /المشروع
اكساب ٨٠من معلمات المدرسة مفاهيم ومبادئ الصحة المدرسيةخلال العام الدراسي	١- عدد المطويات والنشرات المقدمة. ٢- كشف توقيع الحاضرات للمحاضرة في المسرح المدرسي ٣- نص المادة الإثرائية من قبل الطبيبة الملقية. ٤- نموذج موافقة ولي امر في خروج طالبة للمشاركة في برنامج. ٥- سجل الزيارات ٦- لوحة ارشادية تحوي جميع ارقام الطوارئ وطوارئ المستشفى العسكري ٧- شهادة شكر للطبيبة والممرضات المتعاونات.

٣_علاقته بأهداف الخطة التشغيلية لإدارة التربية والتعليم بالمنطقة :

أهداف الخطة التشغيلية	علاقته بأهداف الخطة التشغيلية لإدارة التربية والتعليم
الهدف العام المنتمي إليه البرنامج /المشروع	√□ ورد في الخطة التشغيلية لإدارة التربية والتعليم رقم الهدف ( ) □ لم يرد في الخطة العامة للوزارة. □ لم يتم الإطلاع.
الهدف / الأهداف التفصيلية :	√□ ورد في الخطة التشغيلية لإدارة التربية والتعليم رقم الهدف ( ) □ لم يرد في الخطة العامة للوزارة. □ لم يتم الإطلاع.



٤. وصف البرنامج / المشروع ومخرجاته:

وصف البرنامج/ المشروع	الوقت المتوقع للانتهاء من البرنامج /المشروع	المخرج النهائي المتوقع للبرنامج /للمشروع
-عبارة عنشراكة مجتمعية مع مستشفى الملك سلمان العسكري في التوعية ضد الامراض الوبائية (الكرونا – انفلونزاالخنازير والطيور) توعية صحية في التغذيةالسليمة توعية صحية في مرض السكر زيارة من قبل الطالبات للمستشفى العسكري لحضور لقاء عن مرض السكر. تطعيم طالبات الصف الاول متوسط القيام بالكشف الطبي على جميع طالبات المدرسة. تحديد ارقام الطوارئ لاستدعاء الاسعاف اثناء الحاجة لنقل الحالات الطارئة.	**الاسبوع الثاني والثالث من شهر جماد اخر**	١- ملف توثيق البرنامج. ٢- نص المادة الإثرائية من قبل الطبيبة. معلمات متمكنات من الدور الفعال الذي يمكنهم القيام به داخل المدرسة وكيفية الاسهام في دعم البرامج الصحية والارتقاء بصحة الطالبات. ١- عدد المطويات والنشرات المقدمة. ٢- كشف توقيع الحاضرات للمحاضرة في المسرح المدرسي. ٣- نص المادة الإثرائية من قبل الطبيبة الملقية. ٤- نموذج موافقة ولي امر في خروج طالبة للمشاركة في برنامج. ٥- سجل الزيارات



٥. التكلفة التقديرية للبرنامج : (وسيلة توفير كلفة البرنامج / المشروع):

□ لا يحتاج إلى تكلفة مالية .
√□ يحتاج إلى تكلفة مالية .

معتمد في الميزانية	يحتاج إلى مصدر مالي (غير معتمد في الميزانية)		
	تمويل ذاتي	تمويل خارجي	
		المبلغ	المصدر / الجهة المانحة
ميزانية الدعم	//	//	//
المجموع : ميزانية الدعم ٣٠٠٠ ريال +التكريم ١٠٠ريال =٤٠٠ريال	المجموع : ///	المجموع : //	



٦. مكونات البرنامج / المشروع (مراحله) :

المرحلة	وقت التنفيذ		المخرجات أو النواتج المتوقعة للمرحلة
	من	إلى	
الأولى	١٤٣٧/٦/١١هـ	١٤٣٧/٦/ ٢٢هـ	الاجتماع بالطالبات والمعلمات وشرح المشروع.

٧. خطوات تنفيذ المرحلة:

الخطوة الأولى	وضع الجدول الزمني وفق برامج محددة.
الخطوة الثانية	مخاطبة قسم الطب الوقائي بالمستشفى العسكري.
الخطوة الثالثة	الإعلان عن بدء البرنامج.
الخطوة الرابعة	تقسيم الاعمال على المعنين.
الخطوة الخامسة	تحديد يوم المحاضرة.
الخطوة السادسة	تنظيم ملف التوثيق لدى السكرتارية.

